



ОБЕД • УЖИН

ПП-пицца на сковороде

ПП-пицца на сковороде — пицца. Калорийность: 137.1 ккал на порцию. Основные группы продуктов: курица, яйца, сыр.

Время 35 мин	Порции 6	Сложность Средняя
-----------------	-------------	----------------------

КБЖУ на 100 г

137,1 Ккал	8,2 Белки, г	9 Жиры, г	6 Углеводы, г
---------------	-----------------	--------------	------------------

Ингредиенты

- ☐ Яйцо куриное — 1 шт.
- ☐ Овсяные хлопья — 3 ст. л.
- ☐ Кефир 1% — 80 мл
- ☐ Соль — по вкусу
- ☐ Томат (помидор) — 1 шт.
- ☐ Перец сладкий красный — 50 г
- ☐ Куриное филе отварное — 100 г
- ☐ Шампиньоны свежие — 2 шт.
- ☐ Масло оливковое — 3 ст. л.
- ☐ Сыр твёрдый — 30 г
- ☐ Перец чёрный молотый — по вкусу

Приготовление

- 01 Вбить яйцо в миску, добавить кефир и соль, перемешать венчиком.
- 02 Всыпать овсяные хлопья, перемешать и выдержать 15 мин для набухания.
- 03 Шампиньоны нарезать пластинами и обжарить на 2 ст. л. оливкового масла без соли. Переложить на бумажное полотенце.
- 04 Помидор нарезать полукружьями, куриное филе — мелкими кубиками, сладкий перец — небольшими ломтиками. Сыр натереть.
- 05 Смазать сковороду оставшимся маслом. Выложить овсяную массу, разровнять и подрумянить с одной стороны на среднем огне; перевернуть.
- 06 Снять сковороду с огня. Распределить помидор, перец, курицу и шампиньоны; посолить, поперчить и посыпать сыром.
- 07 Накрыть крышкой и готовить 5–7 мин на минимальном огне до расплавления сыра.

Соберите рацион в Fit Push

Генератор меню, дневник питания, тренировки и бесплатный курс — в одной системе.
fitpush.ru